



Frauen sitzen anders: Während Männer öfter auf dem Stuhl lümmeln, sitzen sie meist aufrecht.

Gender Seating

„Frauen-Stühle“ als Sitzalternative

Frauen und Männer kennzeichnet aufgrund ihrer verschiedenen Anatomie ein unterschiedliches Sitzverhalten. Dies sollten insbesondere Frauen bei der Wahl des Bürostuhls unbedingt berücksichtigen. So genannte „Frauen-Stühle“ können hier eine Alternative darstellen.



Der Lady Sitwell von SITWELL Gernot Steifensand sorgt u. a. für eine bessere Atmung und Durchblutung.

Frauen sind anatomisch und biologisch grundlegend anders konstituiert als Männer. Der Körperbau, der Stoffwechsel, sogar viele Organfunktionen unterscheiden sich von denen der männlichen Zeitgenossen deutlich. So ist beispielsweise die Verdauung bei Frauen träger. Dafür ist das Herz aktiver. Frauenherzen schlagen schneller und arbeiten bei einem niedrigeren Blutdruck. Das Becken der Frau ist weiter und weniger hoch als beim Mann. Auch ihr Körperschwerpunkt liegt aufgrund des unterschiedlichen Schulter- und Hüftskeletts tiefer. Daher neigen Frauen eher zum Hohlkreuz. Außerdem sind Herz und Lunge bei der Frau kleiner, das Atemvolumen ist daher geringer.

Frauen-Medizin

Gender Medicine ist die internationale Fachbezeichnung für Humanmedizin unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten, eine neue Präventionsform gegen Rücken-

schmerzen und andere Bürokrankheiten wie Burn-out oder Schulter- und Nackenverspannungen. In ihr wird davon ausgegangen, dass die Berücksichtigung von Unterschieden und Besonderheiten bei Frauen und Männern eine wesentliche Voraussetzung für eine bedarfsgerechte und qualitätsgesicherte Gesundheitsvorsorge für Krankheiten ist.

Frauen-Stühle

Eine wichtige Erkenntnis der Gender Medicine wird als Gender Seating bezeichnet: der Umstand, dass Frauen andere spezifische Sitzgewohnheiten haben als Männer. Vereinfacht könnte man sagen: „Frauen sitzen aufrecht und Männer lümmeln.“

Aus diesem Zusammenhang ergibt sich, dass die Dame im Büro beim Sitzen am Arbeitsplatz unbedingt auf die biologischen und anatomischen Merkmale des weiblichen Körperbaus achten sollte. Denn Experten gehen davon aus, dass „frauenspezifische“ Probleme wie kalte Füße und Bindegewebserkrankungen auf diese Weise weitgehend vermieden werden können.

Eine hilfreiche Lösung stellen hier geeignete „Frauen-Stühle“ dar, die die orthopädischen und medizinischen Geschlechtsunterschiede berücksichtigen. Mit ihnen können viele „Frauen-Sitz-Krankheiten“ vorbeugend vermieden werden.

Benachteiligung der Frau

Bürostühle werden in Deutschland für Menschen mit einer Körpergröße von 165 bis 178 cm nach der DIN 4551 hergestellt. Die deutsche Frau ist laut Statistischem Bundesamt im Durchschnitt aber nur 165 cm groß.

Um der resultierenden Benachteiligung der sitzenden Frauen entgegenzuwirken, wird in verschiedenen Fachkreisen zu Recht über eine Frauen-Drehstuhl-Norm (DFN) diskutiert, die präventiv stärker auf die „Geschlechtsunterschiede“ beim Sitzen eingehen soll.

Auf Stühlen, die der weiblichen Anatomie und Biologie entsprechen, können Frauen von einer besseren Atmung und Blutzirkulation profitieren. Das ist wichtig für die Gesundheit. Zusätzlich wirkt sich das oftmals bessere Sitzgefühl auf solchen Modellen auch direkt positiv auf Wohlbefinden und Produktivität aus.